

Workshop Ausdauer Plan **Ziel: Verbesserung der Kurz & Langzeitausdauer & Regeneration**

Webseite: www.feuerwehrfitness.co
 eMail: info@feuerwehrfitness.com

TE	TRAINIGNSEINHEIT
X	NICHTS EINTRAGEN
	Aktive Zeit in sek
	Pause in sek

KH	KURZHANTEL
LH	LANGHANTEL
WH	WIEDERHOLUNGEN
TOT	GESAMT WH

WARM UP
5 Minuten Herz - Kreislauf
5 Minuten Dynamisches Dehnen
Zugangssätze vor den Übungen



Dauer	Nr	Übung	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12																											
60 min	A	Burpees	1		Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF																										
			2																																								
			3																																								
			4																																								
			5																																								
			6																																								
			7																																								
			8																																								
	B	Swings	1															Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF													
			2																																								
			3																																								
			4																																								
			5																																								
			6																																								
			7																																								
			8																																								
	C	Rudern	1																												Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF	20	10	Ausdauer Training mit <70% maxHF
			2																																								
			3																																								
			4																																								
			5																																								
			6																																								
			7																																								
			8																																								